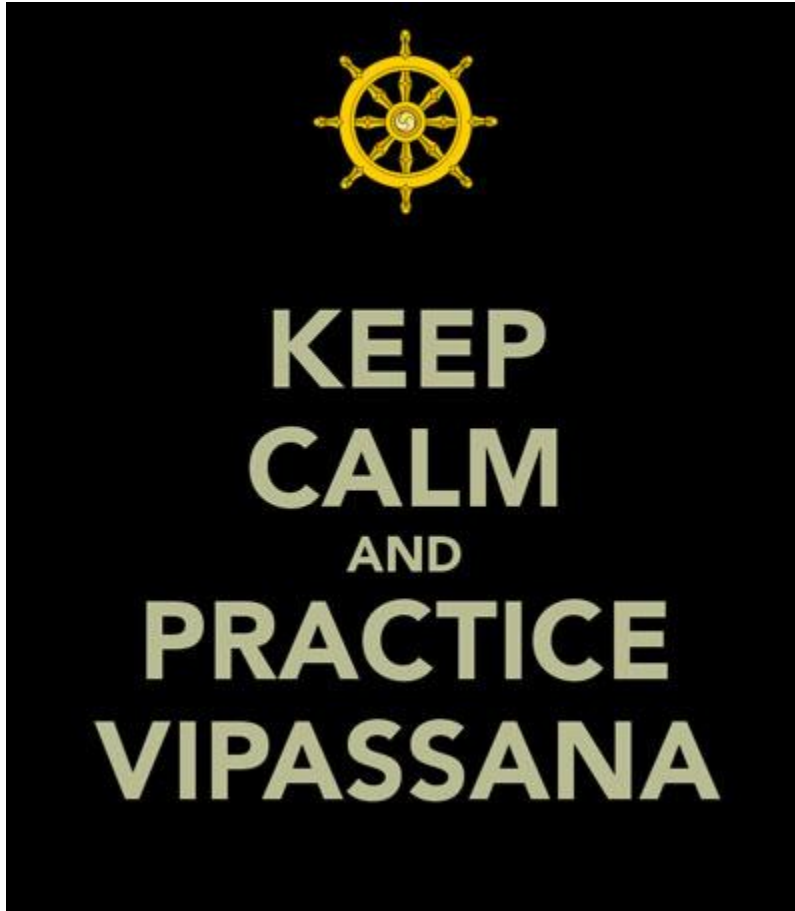


# TEKNIK MEDITASI VIPASSANA

Posted by [Osho Indonesia](#) | Jan 9, 2017 | [Meditation](#) | 0 |



Semua meditasi ... ratusan teknik tersedia, tetapi esensi dari semua teknik adalah sama, hanya bentuk mereka berbeda.

Dan esensi itu terkandung dalam meditasi vipassana.

Itu adalah teknik meditasi yang telah membuat lebih banyak orang di dunia tercerahkan dibandingkan dengan teknik yang lain, karena itulah esensi utamanya. Semua meditasi lain memiliki esensi yang sama, tetapi dalam bentuk yang berbeda; sesuatu yang tidak penting juga tergabung dalam mereka. Tapi vipassana adalah esensi murni. Engkau tidak bisa menjatuhkan apa-apa darinya dan engkau tidak dapat menambahkan sesuatupun untuk meningkatkan hasilnya.

Vipassana adalah hal yang begitu sederhana sehingga bahkan anak kecil pun dapat melakukannya. Bahkan, anak terkecil bisa melakukannya lebih baik daripadamu, karena ia belum terisi dengan sampah pikiran; dia masih bersih dan murni.

Vipassana dapat dilakukan dengan tiga cara – engkau dapat memilih mana yang terbaik untukmu.

Yang pertama adalah: Sadarilah tindakanmu, tubuhmu, pikiranmu, hatimu. Ketika sedang berjalan, engkau sebaiknya berjalan dengan kesadaran. Ketika sedang menggerakkan tanganmu, engkau sebaiknya bergerak dengan kesadaran, mengetahui dengan sempurna bahwa engkau menggerakkan tangan. Engkau dapat menggerakkannya tanpa kesadaran apapun, seperti robot. Engkau sedang berjalan pagi; engkau dapat terus berjalan tanpa menyadari kakimu. Awasilah gerakan tubuhmu.

Ketika sedang makan, awasilah gerakan yang dibutuhkan untuk makan. Ketika sedang mandi, awasilah kesejukan yang datang kepadamu, air yang jatuh diatas tubuhmu dan sukacita yang luar biasa itu .... awasilah saja.

Itu seharusnya tidak terus terjadi dalam keadaan tidak sadar.

Dan hal yang sama dengan pikiranmu: pikiran apa pun yang melewati layar pikiranmu, jadilah pengamat. Apapun emosi yang lewat di layar hatimu, tetaplah menjadi saksi – jangan terlibat, jangan teridentifikasi, jangan mengevaluasi apa yang baik, apa yang buruk; itu bukan merupakan bagian dari meditasi mu. Meditasimu harus menjadi kesadaran tanpa pilih kasih.

Satu hari engkau bahkan akan dapat melihat suasana hati yang sangat halus: bagaimana kesedihan mengendap di dalam dirimu seperti malam yang secara perlahan-lahan mengendap di seluruh dunia, bagaimana tiba-tiba hal kecil membuat engkau gembira.

Hanya menjadi saksi. Jangan berpikir, “Aku sedih.” Hanya tahu, “Ada kesedihan di sekitarku, ada sukacita di sekitarku. Aku menghadapi emosi tertentu atau suasana hati tertentu.” Tapi engkau selalu berada di tempat jauh: seorang pengamat di atas bukit, dan segala sesuatu yang lain terjadi di dalam lembah. Ini adalah salah satu cara vipassana dapat dilakukan.

Dan bagi seorang wanita, perasaanku adalah bahwa teknik itu adalah yang paling mudah, karena seorang wanita lebih waspada akan tubuhnya dari seorang pria. Ini adalah sifat alaminya. Dia lebih sadar tentang bagaimana dia terlihat, dia lebih sadar tentang bagaimana dia bergerak, dia lebih sadar bagaimana dia duduk; dia selalu sadar bagaimana menjadi anggun.

....Bentuk kedua adalah bernapas, menjadi sadar akan pernapasan. Ketika nafas masuk, perutmu mulai naik, dan ketika nafas keluar, perutmu mulai turun lagi. Jadi metode kedua adalah untuk menyadari perut, naiknya dan turunnya. Hanya menyadari gerakan perut naik dan turun ... Dan perut sangat dekat dengan sumber kehidupan karena seorang anak dihubungkan dengan kehidupan ibunya melalui pusar. Di belakang pusar adalah sumber hidupnya. Jadi, ketika perut naik ke atas, itu benar-benar energi kehidupan, musim semi kehidupan yang naik dan jatuh ke bawah dengan setiap napas. Itu juga tidak sulit, dan mungkin bisa lebih mudah, karena ia adalah teknik tunggal.

Pada yang pertama, engkau harus menyadari tubuh, engkau harus menyadari pikiran, engkau harus menyadari emosimu, suasana hati. Sehingga itu ada tiga langkah. Jenis kedua memiliki

satu langkah: hanya perut, bergerak naik dan turun. Dan hasilnya adalah sama. Ketika engkau menjadi lebih sadar akan perut, pikiran menjadi diam, hati menjadi diam, suasana hati menghilang.

Dan yang ketiga adalah untuk menyadari nafas di pintu masuknya, saat nafas masuk melalui lubang hidungmu. Rasakanlah itu pada titik ekstrimnya – polaritas yang lainnya dari perut – rasakanlah itu dari hidung. Nafas masuk memberikan kesejukan tertentu untuk lubang hidungmu. Kemudian nafas keluar ... napas masuk, napas keluar ....

Itu juga mungkin. Hal ini lebih mudah untuk pria daripada wanita. Wanita lebih menyadari perutnya.

Kebanyakan pria bahkan tidak bernapas sedalam perut. dada mereka naik dan turun, karena satu jenis atletik yang salah menguasai dunia. Tentu itu memberikan bentuk badan yang lebih indah jika dadamu itu tinggi dan perutmu hampir tak ada.

Pria telah memilih untuk bernapas hanya sampai dada, sehingga dada menjadi lebih besar dan lebih besar dan perut menyusut turun. Itu membuatnya menjadi lebih atletis. Di seluruh dunia, kecuali di Jepang, semua atlet dan guru atlet menekankan pernapasan dengan mengisi paru-parumu, memperluas dadamu, dan menarik perutmu ke dalam. Yang ideal adalah singa yang dadanya besar dan perutnya sangat kecil. Jadilah seperti singa; itu telah menjadi aturan pesenam atletik dan orang-orang yang telah mengolah tubuhnya.

Jepang adalah satu-satunya pengecualian, di mana mereka tidak peduli bahwa dada harus luas dan perut harus ditarik. Itu membutuhkan disiplin tertentu untuk menarik perut ke dalam.; itu tidak alami. Jepang telah memilih cara alami; maka engkau akan terkejut melihat patung Buddha dari Jepang. Itulah caranya engkau dapat langsung membedakan apakah patung itu dari India atau Jepang. Patung-patung India dari Buddha Gautama memiliki tubuh yang sangat atletis: perut sangat kecil dan dada sangat luas. Tapi Buddha Jepang benar-benar berbeda; dadanya hampir diam, karena ia bernapas dari perut, tetapi perutnya lebih besar. Ini tidak terlihat sangat bagus karena ide lazimnya di dunia adalah sebaliknya, dan ide itu sangat tua. Tapi bernapas dari perut itu lebih alami, lebih santai.

Di malam hari itu terjadi ketika engkau tidur: engkau tidak bernapas dari dada, engkau bernapas dari perut.

Itu sebabnya malam adalah pengalaman yang begitu santai. Setelah tidurmu, di pagi hari engkau merasa begitu segar, begitu muda, karena sepanjang malam engkau bernapas secara alami ... engkau berada di Jepang!

Ini adalah dua hal: jika engkau takut bernapas dari perut dan menjadi awas akan naik dan turunnya akan menghancurkan bentuk atletikmu ... pria mungkin lebih tertarik untuk bentuk atletik itu. Maka bagi mereka lebih mudah untuk mengawasi di dekat lubang hidung di mana napas masuk. Awasilah, dan ketika nafas keluar, awasilah.

Ini adalah tiga bentuknya. Teknik manapun bisa. Dan jika engkau ingin melakukan dua teknik bersama-sama, engkau dapat melakukan dua teknik bersama-sama; maka usahamu akan menjadi lebih intens. Jika engkau ingin melakukan semua tiga teknik bersama-sama, engkau dapat melakukan semua tiga teknik bersama-sama. Maka prosesnya akan lebih cepat. Tapi itu semua tergantung padamu, apa pun yang terasa mudah.

Ingatlah: yang mudah itu yang benar.

Ketika meditasi menjadi mengendap, pikiran diam, ego akan menghilang. Engkau akan berada di sana, tapi tidak akan ada perasaan “Aku.” Kemudian pintu-pintu terbuka. Tunggulah saja dengan kerinduan yang penuh kasih, dengan penyambutan di dalam hati untuk saat besar itu, saat terbesar dalam hidup siapa pun – pencerahan.

Itu datang ... itu pasti datang. Itu tidak pernah tertunda satu saatpun. Begitu engkau berada di saat yang tepat, tiba-tiba itu meledak di dalam dirimu, mengubahmu. Orang yang tua itu sudah mati dan orang yang baru telah tiba. “.....

OSHO – The New Dawn. Chptr 16, The only gift to me: your enlightenment